

10月の献立目標 ひろしまの味を味わおう

大竹市給食センター

予定献立表

曜日	こ ん だ て め い	ざいりょうめい			ねつりょう	たんぱくし	えんぶん	基本献立
		あ か	き	みどり				
		ちやくになるもの	ちからやねつになるもの	からだのちようしをととのえるもの				
1 金	ぎゅうにゅう、ごはん こんぶのつくだに こうやどうふのうまに あたたかりめんあえ	ぎゅうにゅう かつおぶし、こんぶ こうやどうふ、とりにく ちりめん	こめ さとう、ごま じゃがいも あぶら	にんじん こまつな、たまねぎ しめじ、こんにゃく キャベツ、もやし	小川621 中787	24.1 29.8	2 2.6	ひとくちメモ ひろしまの味を味わおう! 広島県には多くの産物があります。給食を通して地産地消や食文化を学びましょう。 15日(金) いっちゃんの元気になるサラダ 小学校1年生の国語の教科書『サラダで元気』に出てくるサラダです。 主人公のりっちゃん、病気になったおかあさんに元気になってもらおうと、ゆかいな動物たちにアドバイスされながら、元気になるサラダを作ります。サラダを食べたお母さんは、たちまち元気になりました。 
4 月	ぎゅうにゅう、ごはん こいわしのてんぷら ごますあえ じゃがいものみそしる	ぎゅうにゅう こいわし、たまご あぶらあげ、みそ わかめ	こめ こむぎこ、でんぶん あぶら、さとう、ごま じゃがいも	にんじん こまつな、キャベツ ねぎ、たまねぎ えのきたけ	640 810	22.6 27.5	1.9 2.6	
5 火	ぎゅうにゅう ジャンバラヤ クリームスープ フルーツポンチ	ぎゅうにゅう とりにく なまクリーム	こめ、あぶら じゃがいも こむぎこ、バター さとう	ピーマン、トマト、にんじん にんにく、セロリー、たまねぎ とうもろこし、キャベツ みかん、もも、パイナップル	618 795	18.5 22.5	1.8 2.2	
6 水	ぎゅうにゅう、コッペパン ミートオムレツ ポテトのあっさりサラダ キャベツのスープ	ぎゅうにゅう たまご、ぶたにく ツナ ぶたにく	パン あぶら じゃがいも、さとう ごま	にんじん たまねぎ、グリーンピース キャベツ、たまねぎ、セロリー とうもろこし	592 748	28.1 35.1	2.8 3.6	
7 木	ぎゅうにゅう、ごはん はっほうさい ちゅうかあえ りんご	ぎゅうにゅう いか、えび ぶたにく、うすらたまご わかめ	こめ でんぶん、あぶら はるさめ、さとう ごま	にんじん、ねぎ しょうが、たまねぎ、しいたけ だけのこと、はくさい、こまつな もやし、キャベツ、りんご	616 773	22.9 28.5	1.6 2.1	
8 金	ぎゅうにゅう、ごはん さばのてりやき だいずとほうれんそうのおひたし ぐだくさんしる	ぎゅうにゅう さば、だいず かつおぶし、わかめ とりにく、あつあげ	こめ さとう じゃがいも	しょうが ほうれんそう、にんじん キャベツ、だいこん、こまつな こんにゃく、しめじ	630 784	29.3 35.2	2.1 2.7	
11 月	ぎゅうにゅう そぼろどんぶり さつまじる アーモンドいりこ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ、みそ いりこ	こめ さとう、あぶら さつまいも アーモンド、ごま	にんじん しょうが、たまねぎ グリーンピース、ねぎ こんにゃく	633 804	26.7 33	2.4 3.1	
12 火	ぎゅうにゅう ラーメン とりのからあげ きゅうりのピリッとづけ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	ちゅうかめん さとう、あぶら こむぎこ、でんぶん	にんじん、ねぎ にんにく、しょうが たまねぎ、きくらげ もやし、きゅうり	626 759	27.2 32.4	2.9 3.3	
13 水	ぎゅうにゅう、コッペパン セルフサンドイッチ まめとやさしいスープに りんご	ぎゅうにゅう ツナ いんげんまめ ぶたにく	パン じゃがいも、さとう マヨネーズ あぶら	にんじん キャベツ、にんにく セロリー、たまねぎ しめじ、りんご	632 791	25.0 31.0	2.3 3.1	
14 木	ぎゅうにゅう くりごはん あつあげのそぼろに かきなます	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく あつあげ、みそ	こめ くり さとう、でんぶん あぶら、ごま	にんじん しょうが、しろねぎ たまねぎ、グリーンピース だいこん、かき	659 836	26.6 32.9	2 2.4	
15 金	ぎゅうにゅう チキンカレーライス りっちゃんのげんきになるサラダ クラッシュみかんゼリー	ぎゅうにゅう とりにく、ロースハム かつおぶし こんぶ	こめ、むぎ じゃがいも、こむぎこ バター、あぶら さとう	にんじん、にんにく、しょうが たまねぎ、グリーンピース、りんご キャベツ、きゅうり、とうもろこし トマト、みかんジュース	645 821	20.3 24.6	2 2.4	
18 月	ぎゅうにゅう、ごはん ちくさやき かみってる! GoGo! ため まいあさたべちゃんみそしる	ぎゅうにゅう たまご、ぶたにく チーズ、みそ とうふ	こめ さとう あぶら、ごま さつまいも	にんじん、たまねぎ とうもろこし、グリーンピース ごぼう、こんにゃく、こまつな しいたけ、キャベツ、しろねぎ	671 852	25.3 31.6	2.5 3.2	
19 火	ぎゅうにゅう きのこスパゲティ わかめサラダ ひろしまさんレモンケーキ	ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ、わかめ たまご	スパゲティ、あぶら さとう、ごま こむぎこ バター	にんじん、にんにく たまねぎ、しめじ、しいたけ えのきたけ、キャベツ だいこん、レモン	607 778	21.6 27.2	1.7 2.2	
20 水	ぎゅうにゅう わにバーガー とりにくとやさしいのとまごこみ りんご	ぎゅうにゅう さめ、たまご とりにく	パン こむぎこ、パンこ あぶら、さとう じゃがいも	しょうが、キャベツ にんじん、トマト にんにく、たまねぎ、セロリー しめじ、グリーンピース、りんご	655 815	28.8 35.1	2.7 3.3	
21 木	ぎゅうにゅう、ごはん マーボー豆腐 やさしいナムル ひろしまいりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく、とうふ みそ いりこ、こんぶ	こめ さとう、あぶら でんぶん、ごま マーマレード	にんじん、ねぎ にんにく、しょうが、たまねぎ だけのこと、しいたけ、こまつな だいこん、もやし	626 797	26 31.8	2.5 3.2	
22 金	ぎゅうにゅう もぶり まつかぜやき のっぺいじる	ぎゅうにゅう あぶらあげ、くろまめ とりにく、みそ あつあげ	こめ さとう、パンこ ごま さといも、でんぶん	にんじん、 ごぼう、しいたけ ねぎ、しょうが、たまねぎ だいこん、ごぼう、こんにゃく	645 826	25.5 32	2.7 3.5	
25 月	ぎゅうにゅう、むぎごはん もりもりたべるくんふりかけ よしのに かきたまじる	ぎゅうにゅう ちりめん とりにく、あぶらあげ とうふ、たまご、わかめ	こめ、むぎ ごま、あぶら じゃがいも、さとう でんぶん	こまつな、にんじん ごぼう、こんにゃく しいたけ、グリーンピース たまねぎ、えのきたけ	614 788	22.5 27.7	1.8 2.5	
26 火	ぎゅうにゅう きつねうどん おこのみあげ レモンすあえ	ぎゅうにゅう とりにく、かまぼこ、あぶらあげ わかめ、ちくわ、さかなのけずりこ たまご、あおのり	うどん あぶら こむぎこ、ながいも さとう	にんじん、ねぎ たまねぎ、しめじ キャベツ、こまつな とうもろこし、レモン	597 732	20.6 24.6	2.7 3.5	
27 水	ぎゅうにゅう、チーズパン さつまいものクリームシチュー かみかみサラダ クラッシュ豆腐ゼリー	ぎゅうにゅう とりにく なまクリーム ちりめん	パン さつまいも、こむぎこ バター、あぶら さとう、アーモンド	にんじん たまねぎ、しめじ だいこん、キャベツ とうもろこし、豆腐ゼリー	684 883	23.5 28.9	2.4 3.4	
28 木	ぎゅうにゅう、ごはん おでんふうに ごますあえ みかん	ぎゅうにゅう とりにく、ちくわ、あつあげ うすらたまご、こんぶ あぶらあげ	こめ さとう ごま	にんじん、だいこん こんにゃく、こまつな もやし、しめじ みかん	641 807	23.4 29	1.9 2.4	
29 金	ぎゅうにゅう チャーハン とうふのちゅうかスープ フライビーンズ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ だいず	こめ あぶら でんぶん さとう	にんじん、ねぎ にんにく、しょうが、たまねぎ チンゲンサイ、とうもろこし きくらげ、もやし	617 783	23.9 29.6	1.9 2.4	

☆ 12日(火)は小方小学校リクエスト献立です。
 ☆ 27日(水)は玖波小学校リクエスト献立です。
 ○ 19日(火)は「ひろしま食育の日」です。
 ◎ 22日(金)は広島県大竹市の郷土料理です。
 ※ 都合により、献立や食材を変更することがありますのでご了承ください。

大竹市のホームページのフェイスブックに、
 毎日の給食や、作る様子などを掲載しています。
 ぜひご覧ください

大竹市

検索

